

АРОМАТЕРАПИЯ. Часть I.

Древнее искусство здоровья и красоты

Ароматерапия - это метод исцеления с применением натуральных эфирных масел, она не имеет противопоказаний (за исключением непереносимости отдельных видов масел) проста и доступна в применении. Практически все эфирные масла обладают ярко выраженным **антивирусными, бактерицидными, противовоспалительными и омолаживающими свойствами**. Ароматерапия восстанавливает равновесие в организме и активизирует собственные жизненные силы клеток организма, а удивительные ароматы создают нам солнечное, гармоничное и даже (не удивляйтесь!) - эротическое настроение.



Эфирные масла положительно воздействуют на центральную нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процесс **саморегуляции и иммунитета**, нормализуют гормональный обмен, улучшают работу всех систем организма, восстанавливают **гармонию души и тела**. Эфирные масла имеют преимущество перед синтетическими таблетками и препаратами – они **естественны, натуральны**, не имеют негативного побочного эффекта, не вызывают привыкания и не нарушают естественный гомеостаз (развитие) человека.

Человечество знакомо с достоинствами эфирных масел уже более 6000 лет. В том числе с их **целебными и косметологическими свойствами**, способными эффективно улучшать и изменять психоэмоциональное и физиологическое состояние человека, не говоря уже об восхитительных ароматах. Непосредственно термин **«ароматерапия»** (в переводе с древнегреческого «исцеление запахом») был введен французским фармацевтом *Рене Гатефоссе* в 1928 году. При проведении опыта в 1920 году, Гатефоссе обжег руку и окупил ее в емкость с лавандовым маслом, думая что там вода. Боль от ожога начала постепенно утихать, а после заживления не осталось и следов. Этот случай положил начало химическому исследованию эфирных масел. С начала было исследовано масло лаванды, и в нем Гатефоссе обнаружил большое количество биологически активных элементов.

Как и при траволечении, в ароматерапии используется **целебная сила растения**, но только берется не все растение или его часть, а эфирное масло. Это сильнодействующее душистое вещество содержится в крохотных железках, расположенных на поверхности или, наоборот, глубоко в корнях, на стебле, в листьях, цветках, плодах растения.

Подвижная **квинтэссенция** целебных свойств растения – **эфирное масло**, как полагают, заключает в себе и его жизненную силу. Эфирные масла – летучие вещества, быстро испаряющиеся на воздухе; при вдыхании они попадают в организм через органы обоняния. В разведенном виде, при втирании, молекулы эфирных масел проникают в организм через кожные покровы. Ванны позволяют впитывать эфирные масла **одновременно посредством дыхания и через кожу**.

Эфирные масла по сути своей это универсальные лекарства, созданные Природой и Землей. Попав в организм, эфирные масла служат восстановлению нарушенной в нем гармонии и функциональному обновлению давших сбой систем и органов:



избавляют от **первых морщинок** (роза, жасмин, сандал, нероли)
убирают **сухость и раздраженность кожи** (герань, жасмин, лаванда, ромашка, мимоза)
помогают жирной коже (бергамот, имбирь, лимон, мелисса)
антидепрессанты, поднимают настроение и уровень самооценки в "хмурый день" (бергамот, шалфей, герань, грейпфрут, жасмин, лаванда, мандарин, нероли, апельсин, петигрейн, сандаловое дерево, иланг-иланг)
противовоспалительные - (бергамот, ромашка, лаванда, мирра)
устраняют **перхоть и стимулировать рост волос** (лимон, каяпут, кедр, лаванда, бей, розмарин)
избавляют от целлюлита и вернуть упругость и молодость **коже** (грейпфрут, кипарис, корица, розмарин)

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ингаляция

Вдыхание пара - превосходный метод лечения заболеваний дыхательных путей и очищения кожи лица, но он не годится астматикам. В посуду с широким горлом налить кипятка, накрыть голову полотенцем и после этого добавить 2-3 капли эфирного масла. Глубоко вдыхать 3-10 минут. Глаза держать закрытыми.

Лечебный массаж

Это классический метод ароматерапии стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Совместное действие лимфатического массажа и эфирных масел усиливает крово и лимфообращение. Ароматические вещества воздействуют так же на эмоциональные центры головного мозга (лимбическая система), управляющие нашим настроением. Для массажа используйте 1-3 процентный раствор эфирного масла в масле-основе (3-5 капель на 10 мл масла основы)

Аромалампы

Эти сосуды очень просты в использовании. Наполните верхнюю чашечку водой(солью) и капните на её поверхность несколько капель эфирного масла. Свеча, расположенная в нижней части, нагревает воду и аромат распространяется в помещении длительное время. В зависимости от размеров комнаты требуется 5-10 капель эфирного масла.

Ванны

Налейте ванну водой и добавьте 10-15 капель эфирного масла, растворенного в меде, йогурте или сметане. Людям с чувствительной кожей рекомендуется предварительно растворить эфирное масло в базисном растительном масле: миндальном, абрикосовом или персиковом. Чтобы снять утомление добавьте 5-10 капель масла мяты перечной, розмарина или чабреца. Добавка лавандового масла подействует болеутоляюще и расслабляюще.

Ванночка для рук

Если потрескалась кожа на руках, подержите их перед маникюром в теплой (не горячей) воде с 3-4 каплями масла пачули или чайного дерева.

Компрессы

Намочите чистую хлопчатобумажную тряпочку (носовой платок или маленькое полотенце) в стакане теплой воды с 5-10 каплями эфирного масла. Отожмите и положите на больное место, накройте чем-нибудь и держите пока не остынет. Помогает при растяжении связок, ушибах, головной боли.

Откройте для себя вобравшие мудрость веков древнее искусство ароматерапии и учитесь пользоваться этим чудесным, неповторимым даром самой Природы на благо себе и своим близким. Использование душистых масел позволит победить все недомогания, эффективно улучшит ваше Здоровье, придаст Вам бодрость духа, наполнит жизненной энергией и внесет в вашу Жизнь Тепло, Радость и Удачу.

